LA CHRONIQUE du BIEN ETRE

Petit mode d' emploi pour se détendre le COU ET EPAULES

by Greet de Ryck

Pour ce mois de Mai, on abordera le sujet « tensions dans les épaules et le cou ». On se sent tous crispés de temps en temps, suite à de mauvaises postures, sous l'effet du stress etc...
Le cou et les épaules sont très sensibles et c'est souvent la zone où les tensions s'accumulent en premier lieu.

En faisant un simple échauffement, suivi par quelques étirements, on peut faire de la prévention de torticolis, de « noeuds » dans les muscles, de cervicales douloureuses, etc...

Voici quelques postures qui assoupliront les muscles dans le cou et les épaules, un petit enchaînement rapide et facile, à faire chez vous sans modération ☺

Elles vous aideront également à mieux respirer. Une bonne respiration augmentera le taux d'oxygène dans le sang, et le cerveau en sera mieux nourri. Ainsi toutes les cellules du corps recevront un message de relaxation.

POSTURES ASSISES:

1. Asseyez-vous en position tailleur, mettez un petit coussin derrière les fesses pour être bien calé
2. Rallongez la colonne vertébrale, roulez les épaules en arrière et poussez-les vers le bas, loin des oreilles.
3. Rallongez le cou, imaginez-vous que quelqu'un tire votre haut du crâne vers le ciel, et gardez le menton parallèle au sol.
4. Reposez la main droite dans la main gauche afin de former un cercle entre la tête, les épaules, les bras et les mains.
5. Faites 3 grandes respirations, focalisez-vous sur la respiration, sur l'air qui rentre et qui sort de vos poumons.
6. Puis, inspirez et tournez la tête vers la droite le plus loin possible, comme si vous vouliez regarder derrière vous, les épaules et le torse restent en place, le menton reste parallèle au sol.
7. Expirez, ramenez la tête au milieu.
8. Inspirez, tournez la tête vers la gauche, le plus loin possible sans bouger les épaules ni le torse, en gardant le menton parallèle au sol.
9. Expirez, ramenez la tête au milieu.
10. Répétez 3 fois de chaque côté.

1. Reprenez la posture de départ, colonne vertébrale rallongée, les épaules roulées en arrière et poussées vers le bas, le haut du crâne poussé vers le ciel.

2. Inspirez, levez le nez vers le ciel et emmenez la tête complètement en arrière, sentez l'étirement dans la gorge.

3. Expirez, ramenez la tête au milieu et continuez tout de suite le mouvement en emmenant le menton vers la poitrine, poussez bien le menton vers la poitrine pour avoir un bon étirement dans la nuque. Sentez les cervicales s' espacer.

4. Répétez 3 fois

****

1. Reprenez la posture de départ, colonne vertébrale rallongée, les épaules roulées en arrière et poussées vers le bas, le haut du crâne poussé vers le ciel.
2. Inspirez, poussez bien la tête vers le ciel et puis expirez, emmenez l'oreille droite vers l'épaule droite, sans bouger l'épaule gauche. Sentez l'étirement dans le côté gauche du cou.
3. Inspirez, ramenez la tête au milieu et puis expirez, emmenez l'oreille gauche vers l'épaule gauche, sentez l'étirement dans le coté droit du cou.
4. Répétez 3 fois de chaque côté.

POSTURES DEBOUT:

1. Mettez-vous debout en TADASANA, la posture de base de beaucoup de postures de yoga ; les 2 pieds parallèles (orteils devant les talons), écartés au niveau des hanches. Soulevez les orteils, écartez-les et plantez-les solidement dans le sol. Contractez les genoux, les cuisses, les fesses, rentrez le coccyx, rallongez la colonne vertébrale, roulez les épaules en arrière, poussez-les vers le bas et imaginez-vous que quelqu'un tire votre haut du crâne vers le ciel, le menton reste parallèle au sol.

2. Inspirez et haussez les épaules jusqu'aux oreilles.

3. Expirez et laissez tomber les épaules d'un seul coup vers le bas.

4. Répétez 5 fois

1. Roulez les épaules 5 fois en arrière et 5 fois vers l'avant

1. Mettez les mains sur les épaules et roulez les coudes, 5 fois en arrière et 5 fois en avant.

1. Croisez les doigts devant vous, poussez les paumes des mains vers le sol

2. Inspirez, tendez les bras et emmenez-les au -dessus de la tête, les paumes des mains tournés vers le ciel.

3. Poussez les épaules vers le bas, loin des oreilles.

4. Respirez 3x

5. Puis inspirez, et sur l'expiration penchez vers la droite sans bouger le bassin. Les épaules restent bien ouvertes et vous regardez le ciel par le coté gauche.

6. Inspirez, revenez au milieu et expirez, penchez vers la gauche , regardez le ciel par le coté droit.

7. Répétez 3 Fois

8. Baissez les bras sur une expiration, défaites le croisement des doigts et roulez les poignets dans les 2 sens.

1. Écartez les pieds un peu plus, mais ils restent parallèles.
2. Tournez le torse et les épaules vigoureusement vers la droite et puis vers la gauche, tout le haut du corps est détendu, les bras relâchés, regardez par dessus de l'épaule qui part en arrière.
3. Répétez une dizaine de fois
4. Arrêtez-vous au milieu, fermez les yeux, respirez profondément 5x et sentez l'effet des exercices dans tout le haut du corps, dans le cou, les épaules, les bras, les poignets, les mains, les doigts.

Greet de Ryck
Yogiste spécialisée en yoga post et prénatal
FB: Yoga Prénatal Nouméa
Mail: deryck.greet@gmail.com